

Observações						
OBSERVAÇÃO: O CÁLCULO DE CAR (CARBOIDRATO) POR ALIMENTO FOI FEITO COM BASE NA TABELA DE COMPOSIÇÃO DE ALIMENTOS (TACO).						
Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
DESJEJUM		<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● LEITE 190ML CAR 8,62 ● QUEIJO 20G CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● MANTEIGA 8G CAR 0,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML CAR 8,62 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● QUEIJO 20G CAR 0,61 		RECESSO ESCOLAR
ALMOÇO		<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 ● FRANGO ASSADO 60G CAR 0,12 ● QUIBEBE 50G CAR 2,40 ● SALADA DE ACELGA 20G CAR 1,23 ● LARANJA 150G CAR 13,43 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 ● BARREADO 70G CAR 1,55 ● CHUCHU REFOGADO 50G CAR 3,99 ● SALADA DE TOMATE 40G CAR 2,60 ● MAMÃO 122G CAR 14,09 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 ● PICADINHO DE CARNE 70G CAR 2,47 ● BRÓCOLIS, CENOURA E COUVE-FLOR REFOGADOS 50G CAR 4,47 ● MELÃO 170G CAR 12,80 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,54 		RECESSO ESCOLAR
LANCHE		<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA 182G CAR 43,41 ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G CAR 13,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATIDA DE MAÇÃ 190ML CAR 14,73 ● BOLO DE LARANJA SEM AÇÚCAR 50G CAR 27,52 	<ul style="list-style-type: none"> ● IOGURTE POLPA DE FRUTAS DIET 180ML CAR 14,67 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40 		RECESSO ESCOLAR
JANTAR		<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO, LEGUMES E MACARRÃO 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO COM LEGUMES 180G 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML 		RECESSO ESCOLAR

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 30/06	Terça-Feira, 01/07	Quarta-Feira, 02/07	Quinta-Feira, 03/07	Sexta-Feira, 04/07	Sábado, 05/07
JANTAR		180G CAR 29,64	CAR 36,96	CAR 0,01 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● RECHEIO DE FRANGO DESMIADO 35G CAR 0,11		RECESSO ESCOLAR
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 60,89 Lipídios (g): 31,00 Carboidrato (g): 167,41 Cálcio (mg): 583,37 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 897,84 Vitamina C (mg): 100,97 Energia (Kcal): 1157,02					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/07	Terça-Feira, 22/07	Quarta-Feira, 23/07	Quinta-Feira, 24/07	Sexta-Feira, 25/07	Sábado, 26/07
DESJEJUM	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● MANTEIGA 8G CAR 0,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML CAR 8,62 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● MANTEIGA 8G CAR 0,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 ● QUEIJO 20G CAR 0,61 	
ALMOÇO	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 ● ISCAS DE FRANGO GRELHADAS 60G CAR 0,56 ● BATATA PALHA 25G CAR 18,36 ● SALADA DE ACELGA 20G CAR 1,23 ● MAÇÃ 137G CAR 20,76 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 ● ALMÔNDEGAS AO SUGO (55G PARA 3 UNIDADES + 20G DE MOLHO) 75G CAR 9,01 ● COUVE-FLOR REFOGADA 50G CAR 6,12 ● SALADA DE VAGEM 30G CAR 2,82 ● LARANJA 150G CAR 13,43 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G CAR 2,86 ● COUVE REFOGADA 40G CAR 4,41 ● SALADA DE BETERRABA 35G CAR 6,04 ● BANANA CATURRA 182G CAR 43,41 	
LANCHE	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 8,06 ● BOLO DE FUBÁ SEM AÇÚCAR 50G CAR 31,52 	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MORANGO 180ML CAR 16,74 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 ● SANDUÍCHE DE QUEIJO COM ALFACE E TOMATE 80G CAR 20,40 	
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20 	<ul style="list-style-type: none"> ● QUIRERA - JANTAR 120G CAR 37,16 ● FRANGO AO SUGO 70G 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● CARNE MOÍDA AO 	



Cardápio B - CONTAGEM DE CARBOIDRATO
Julho / 2025
MATERNAL II E PRÉ


Milena Schardong Agnoletto
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 189507
 Nutricionista/CRN-8 12407


Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 189511
 Nutricionista/CRN-8 9129


Manoela Nobrega Lorenzi
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 192196
 Nutricionista/CRN-8 4750



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 21/07	Terça-Feira, 22/07	Quarta-Feira, 23/07	Quinta-Feira, 24/07	Sexta-Feira, 25/07	Sábado, 26/07
JANTAR	RECESSO ESCOLAR	RECESSO ESCOLAR	● ARROZ CARRETEIRO INTEGRAL 180G CAR 32,20	CAR 1,85	MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G CAR 5,29	
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 67,76 Lipídios (g): 38,95 Carboidrato (g): 183,83 Cálcio (mg): 488,59 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 522,75 Vitamina C (mg): 107,91 Energia (Kcal): 1329,18					

Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
DESJEJUM	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML CAR 8,62 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● MANTEIGA 8G CAR 0,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE CAMOMILA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● QUEIJO 20G CAR 0,61 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE MAÇÃ COM CANELA SEM AÇÚCAR 190ML CAR 8,06 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● MANTEIGA 8G CAR 0,00 	<ul style="list-style-type: none"> ● LEITE 190ML CAR 8,62 ● PÃO INTEGRAL 37,5G CAR 18,73 ● QUEIJO 20G CAR 0,61 		
ALMOÇO	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 ● FRANGO AO SUGO 70G CAR 1,85 ● POLENTA 100G CAR 15,91 ● SALADA DE TOMATE 40G CAR 2,60 ● MAÇÃ 137G CAR 20,76 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 ● CARNE MOÍDA COM TOMATE E CHEIRO VERDE 50G CAR 0,86 ● CENOURA REFOGADA 50G CAR 3,08 ● SALADA DE BRÓCOLIS 30G CAR 2,86 ● MAMÃO 122G CAR 14,09 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO PRETO 100G CAR 15,34 ● FRANGO AO MOLHO COM CENOURA E VAGEM 70G CAR 2,86 ● ABOBRINHA REFOGADA 50G CAR 3,23 ● SALADA DE ALFACE 15G CAR 0,54 ● MAMÃO 122G CAR 14,09 	<ul style="list-style-type: none"> ● ARROZ INTEGRAL 95G CAR 34,94 ● FEIJÃO CARIOCA 100G CAR 15,97 ● PICADINHO DE CARNE 70G CAR 2,47 ● QUIBEBE 50G CAR 2,40 ● SALADA DE PEPINO 35G CAR 1,07 ● LARANJA 150G CAR 13,43 		
LANCHE	<ul style="list-style-type: none"> ● VITAMINA DE MANGA 180ML CAR 21,54 ● FLOCOS DE MILHO SEM AÇÚCAR 20G CAR 17,40 	<ul style="list-style-type: none"> ● BATIDA DE MAÇÃ 190ML CAR 14,73 ● SANDUÍCHE DE QUEIJO COM TOMATE 70G CAR 19,79 	<ul style="list-style-type: none"> ● BANANA CATURRA 182G CAR 43,41 ● AVEIA EM FLOCOS FINOS 20G CAR 13,25 	<ul style="list-style-type: none"> ● CHÁ DE ERVA DOCE SEM AÇÚCAR 190ML CAR 0,01 ● BOLO DE CACAU SEM AÇÚCAR 60G CAR 29,70 		
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G CAR 30,41 	<ul style="list-style-type: none"> ● SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G CAR 25,09 	<ul style="list-style-type: none"> ● POLENTA - JANTAR 120G CAR 28,39 ● CARNE MOÍDA AO 	<ul style="list-style-type: none"> ● RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G CAR 25,44 		



Cardápio B - CONTAGEM DE CARBOIDRATO
Julho / 2025
MATERNAL II E PRÉ

MS
Milena Schardong Agnoletto
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 189507
 Nutricionista/CRN-8 12407

RS
Nadia Rafaela dos Santos Sato
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 189511
 Nutricionista/CRN-8 9129

ML
Manoela Nobrega Lorenzi
 Gerência de Alimentação
 Matrícula 192196
 Nutricionista/CRN-8 4750



Tipo de Refeição	Segunda-Feira, 28/07	Terça-Feira, 29/07	Quarta-Feira, 30/07	Quinta-Feira, 31/07	Sexta-Feira, 01/08	Sábado, 02/08
JANTAR	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE FEIJÃO COM MACARRÃO 180G CAR 30,41 	<ul style="list-style-type: none"> • SOPA DE ARROZ, LEGUMES E FRANGO 180G CAR 25,09 	<ul style="list-style-type: none"> • MOLHO COM CENOURA E ERVILHA 70G CAR 5,29 	<ul style="list-style-type: none"> • RISOTO DE FRANGO INTEGRAL 200G CAR 25,44 		
Tabela Nutricional						
Cálculo Semanal	Proteína (g): 57,60 Lipídios (g): 31,94 Carboidrato (g): 170,10 Cálcio (mg): 548,38 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 823,54 Vitamina C (mg): 104,38 Energia (Kcal): 1173,91					
Cálculo Mensal	Proteína (g): 61,63 Lipídios (g): 33,76 Carboidrato (g): 173,41 Cálcio (mg): 540,94 Fósforo (mg): 0,00 Retinol (mg): 755,59 Vitamina C (mg): 104,41 Energia (Kcal): 1215,43					